

Buntspecht



50 Jahre

Das Familienmagazin des Landkreises Aschaffenburg

#75 | April 2023

*Wir wünschen Ihnen
Frohe Ostern!
Ihr Landratsamt*



Streuobstberatung im Landratsamt

Für die Umsetzung des Artenschutz-Volksbegehrens „Rettet die Bienen“ von 2019 und des 2021 unterzeichneten Bayerischen Streuobstpaktes sind in Bayern neue Projektstellen geschaffen worden.

Seit September verstärkt Linda Sedelmayer die unteren Naturschutzbehörden der Landratsämter Miltenberg und Aschaffenburg als Streuobst-

beraterin. Hier unterstützt sie bei der Umsetzung des Streuobstpaktes und dem Erhalt der Streuobstwiesen. Sie hat Forstwissenschaft und Ressourcenmanagement studiert und ihren Master in Forst- und Holzwissenschaft abgeschlossen. Bevor sie an den Bayerischen Untermain kam, hat sie bereits an vielen Projekten zum Thema Natur- und Baumschutz sowie Biodiversität mitgewirkt.



Kontakt und weitere Informationen:

Streuobstberatung
Tel: 0 60 21 / 394 - 687
Naturschutz@Lra-ab.bayern.de

Impressum

Herausgeber

Landratsamt Aschaffenburg
Bayernstraße 18
63739 Aschaffenburg

Redaktion

Meike Sahl (verantwortlich), Katharina Sauer, Anika Prakesch, Lukas Heilmann, Petra Oleschkewitz, Annabell Diesner, unter Mitwirkung der Geschäftsbereiche des Landratsamtes

Fotos

Landratsamt Aschaffenburg
Titel: irissca – stock.adobe.com
Seite 7: GregMontani – pixabay.com (Hintergrund) | WFRanz – pixabay.com (Hase)
Seite 8: Regionalmanagement-Initiative Bayerischer Untermain
Seite 9: Sunny studio – stock.adobe.com
Seite 12: Spessartbund (links) | Touristikverband e.V. Räuberland (rechts)
Seite 13: Touristikverband e.V. Räuberland (links) | Spessart-Mainland (rechts)
Seite 14: Claudia Evans – stock.adobe.com
Seite 15: SEFRA e.V.
Seite 16: Robert Kneschke – stock.adobe.com (links) | Visor69 – pixabay.com (rechts)
Seite 18: Adono – stock.adobe.com

Layout

Katharina Sauer
Zentralmassiv Markenwelten

Druck und Verarbeitung

Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel

Verteilung

Verlag und Druckerei
Main-Echo GmbH & Co. KG
Weichertstraße 20
63741 Aschaffenburg



Erneut die Nummer 1.

Die Sparkasse Aschaffenburg-Alzenau belegte auch 2023 im Bankentest „Beste Bank vor Ort“ den 1. Platz und ließ die Konkurrenz mit großem Abstand hinter sich.

Kein Zufall, denn die Wünsche und Ziele der Kundinnen und Kunden stehen bei uns im Mittelpunkt. Überzeugen auch Sie sich von der Qualität der Sparkasse. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen unter:
www.spk-aschaffenburg.de/ausgezeichnet

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Aschaffenburg-
Alzenau

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,



Dr. Alexander Legler
Landrat

Ostern steht vor der Tür, Frühlingsdüfte liegen in der Luft, die Tage werden länger und die Temperaturen steigen. Die Natur lässt endlich ihr winterliches Grau hinter sich und zeigt sich wieder in ihren schönsten Farben, die immer auch für Lebensfreude und gute Laune sorgen. Mit den Osterfeiertagen verbinden viele von uns nicht nur erholsame Tage und Zeit mit der Familie, sondern auch das Pflegen einer Vielzahl an Traditionen und Bräuchen. Die Suche nach bunt gefärbten Eiern oder Osterdekorationen in allen denkbaren Variationen darf dabei ebenso wenig fehlen wie ausgedehnte Spaziergänge in unserer herrlichen Natur. Insbesondere die immer wieder beeindruckend wie liebevoll dekorierten Osterbrunnen bieten sich als attraktive Ausflugsziele in unserem Landkreis an.

Nicht nur in den kommenden Tagen sind wir alle eingeladen, den Frühling zu genießen und uns an den ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres zu erfreuen. Ausgiebige Wanderungen und Fahrradtouren sind dabei wunderbare Möglichkeiten, um die Seele baumeln zu lassen und unseren Landkreis zu erkunden.

Gemeinsam mit unseren Gemeinden werden wir den Ausbau unserer Radwege weiter vorantreiben, um auf diese Weise weitere Anreize und Möglichkeiten zu schaffen, die Natur nicht nur zu Fuß, sondern auch damit zugleich mit dem Fahrrad zu erkunden und die eigene Lebensqualität spürbar zu steigern. Aber auch Wanderbegeisterte kommen in unserem Landkreis regelmäßig auf ihre Kosten. Mit der Auszeichnung zur „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“ lässt beispielsweise unser Räuberland im Herzen des Spessarts keine Wanderwünsche offen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Familien auch im Namen meiner Kolleginnen und Kollegen aus dem Landratsamt und dem Kreistag sowie namens aller Bürgermeisterinnen und Bürgermeister von Herzen ein sonniges und erholsames Osterfest, weiterhin beste Gesundheit und eine stets gute Zeit!

Ihr Landrat

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Legler', written in a cursive style.

Dr. Alexander Legler

Rat und Hilfe für pflegende Angehörige

Rund drei Viertel aller Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt. Die Pflege von Angehörigen ist eine sinnstiftende und zugleich auch herausfordernde Aufgabe.

Was pflegende Angehörige zu eigenen rechtlichen Ansprüchen und Entlastungsmöglichkeiten wissen sollten, erfahren sie im Pflegestützpunkt. Es gibt unter anderem die folgenden Unterstützungsmöglichkeiten:

Pflegeberatung und Pflegekurse

Der Pflegestützpunkt berät kostenlos und neutral zu allen Fragen rund um die Organisation von Pflege. Die Pflegekassen übernehmen darüber hinaus die Kosten für Kurse zur eigenständigen Durchführung von Pflege.

Pflegezeit und -unterstützungsgeld

Um kurzfristig die Pflege eines Angehörigen

organisieren zu können, besteht Anspruch auf eine bis zu zehntägige Auszeit vom Beruf. Hierfür erhält die Pflegeperson eine Lohnersatzleistung. Unter bestimmten Voraussetzungen steht pflegenden Angehörigen eine bis zu 24 Monate dauernde unbezahlte Freistellung von der Arbeit zu.

Absicherung der Pflegeperson

Für die Pflegeperson werden Beitragszahlungen an die gesetzliche Renten- und gegebenenfalls Arbeitslosenversicherung geleistet. Die Pflegeperson ist außerdem beitragsfrei in der Gemeindeunfallversicherung versichert.

Angebote zur Unterstützung im Alltag

Der monatliche Entlastungsbetrag kann für einfache Betreuungs- und Entlastungsangebote, zum Beispiel für die Begleitung der pflegebedürftigen Person, zu Aktivitäten oder für hausnahe Dienstleistungen eingesetzt werden.

Einbindung professioneller Pflegekräfte

Die Pflege durch Angehörige kann mit dem Einsatz eines professionellen Pflegedienstes kombiniert werden.

Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Wenn die Pflege im häuslichen Umfeld vorübergehend nicht möglich ist, beispielsweise aufgrund von einer Verhinderung der Pflegeperson, übernimmt die Pflegekasse die Kosten für eine notwendige Ersatzpflege zu Hause oder in einer vollstationären Einrichtung.



Kontakt und weitere Informationen:

Pflegestützpunkt

Tel: 0 60 21 / 394 - 6060

Pflegestuetzpunkt@Lra-ab.bayern.de

www.pflegestuetzpunkt-ab.de

Pflegestützpunkt
Landkreis
Aschaffenburg

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Verleihung der Kommunalen Dankurkunde



Landrat Dr. Alexander Legler überreichte im März die Kommunale Dankurkunde des Freistaats Bayern an 21 Persönlichkeiten, die kommunalpolitisch seit mindestens 18 Jahren aktiv sind. Damit würdigte er das vielseitige Engagement im Landkreis. Er wünschte nicht nur weiterhin ein offenes Ohr für die Anliegen vor Ort, sondern jederzeit viel Freude bei der ehrenamtlichen Arbeit sowie Anerkennung und Wertschätzung des Engagements und umfassende Unterstützung durch die Familie.



Die Geehrten mit Landrat Dr. Alexander Legler

Ein Abend der Wertschätzung

Verleihung der Bayerischen Ehrenamtskarte

Landrat Dr. Alexander Legler hat im Februar in einer Feierstunde die Urkunden zur Bayerischen Ehrenamtskarte in Gold an langjährig Engagierte aus dem Landkreis übergeben. Ehrenamtliche sind die Stützen unserer Gesellschaft. Sie sind unverzichtbar in ihren Vereinen, Verbänden und Organisationen, sie schenken Zeit und arbeiten meist im Stillen.

„Menschen wie Sie machen Mut! Durch Sie können wir mit Zuversicht in die Zukunft schauen!“, sagte Dr. Legler bei seiner Ansprache zu den rund 60 nach Mainaschaff gekommenen Ehrenamtlichen. „Mit Ihrem Engagement tragen Sie wesentlich dazu bei, dass unser Landkreis lebens- und liebenswerter ist.“ Der vielfältige bürgerschaftliche Einsatz der Geehrten bereichert und stärkt Vereine aus dem kulturellen, sozialen und sportlichen Bereich sowie den Rettungsdienst und die Arbeit in den Pfarreien.

Ehrenamt findet größtenteils vor Ort statt – in der Gemeinde, der Stadt, dem Landkreis, in dem die Ehrenamtlichen wohnen. Und doch leistet jedes bürger-

schaftliche Engagement einen Beitrag zum Gemeinwohl, der über Orts- grenzen hinauswirkt und letztlich der gesamten Gesellschaft zugutekommt. Um diesen Menschen zu danken, hat auch der Landkreis Aschaffenburg 2011 die Bayerische Ehrenamtskarte eingeführt, die aktuell an etwa 2.000 Ehrenamtliche vergeben ist.

Sie ist ein Zeichen des Dankes und der Wertschätzung für ehrenamtlich tätige Personen, die sich in besonderem Maße einbringen. Die Ehrenamtskarte in Blau wird auf Antrag an Menschen vergeben, die seit mindestens zwei Jahren mehr als fünf Stunden pro Woche ehrenamtlich tätig sind. Eine Ehrenamtskarte in Gold erhalten Personen, die sich bereits seit über 25 Jahren im genannten Umfang engagieren.

Damit werden Vergünstigungen in ganz Bayern gewährt. Im Landkreis kann die Karte inzwischen bei über 100 Akzeptanzstellen eingesetzt werden. Dabei dürfen sich die Ehrenamtlichen über eine breite Palette an Angeboten freuen: Einzelhandel, Gastronomie, Freizeiteinrichtungen, Gemeinden,

Kultur- und Sportstätten sowie viele weitere Branchen.

Eine aktuelle Übersicht aller Angebote vor Ort, allgemeine Informationen sowie die Antragsformulare sind unter www.landkreis-aschaffenburg.de (Suchbegriff: Ehrenamtskarte) verfügbar.



Kontakt und weitere Informationen:

Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement

Tel: 0 60 21 / 394 - 321

[Buengerengagement@](mailto:Buengerengagement@Lra-ab.bayern.de)

[Lra-ab.bayern.de](mailto:Buengerengagement@Lra-ab.bayern.de)

Kindertagespflege

Kindertagespflege ist neben den Kindertageseinrichtungen die zweite Möglichkeit für die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Sie zeichnet sich durch kleine Gruppen und einen familiären Rahmen aus, da Tagespflegepersonen in der Regel bis zu fünf Kinder im eigenen Haushalt oder in angemieteten Räumen selbstständig betreuen.

Tagespflegepersonen benötigen vor dem Tätigwerden eine Pflegeerlaubnis des Landratsamtes. Neben persönlichen Voraussetzungen und kindgerechten Räumlichkeiten müssen sie über einschlägige Fachkenntnisse verfügen. Diese können durch eine pädagogische Ausbildung oder über einen Qualifizierungskurs im Umfang von 160 Stunden nachgewiesen werden. Die Kurse werden auch vom Landratsamt Aschaffenburg angeboten.

Tagesmütter und -väter erhalten vom öffentlichen Jugendhilfeträger unter anderem ein Entgelt für ihre Betreuungsleistung, eine Sachaufwandspauschale, hälftige Erstattung von Beiträgen zu Versicherungen und Unterstützung bei der Vermittlung von Betreuungsverhältnissen.



Kontakt und weitere Informationen:

Kindertagesbetreuung

Tel: 0 60 21 / 394 - 381

Kindertagesbetreuung@

Lra-ab.bayern.de

Erhöhung von Mindestunterhalt und Unterhaltsvorschuss

Die Richtlinie für die Ermittlung des Kindesunterhalts in Deutschland, die sogenannte „Düsseldorfer Tabelle“, wurde zum Jahresbeginn angepasst. Der monatliche Betrag hat sich pro Kind um bis zu 55 Euro erhöht.

Der Mindestunterhalt beträgt seit 2023 monatlich für Kinder

- unter 5 Jahren 437 Euro,
- von 6 bis 11 Jahren 502 Euro und
- von 12 bis 17 Jahren 588 Euro.

Anhand des Einkommens des Unterhaltspflichtigen wird der Unterhalt errechnet. Der Zahlbetrag ergibt sich nach Abzug des hälftigen Kindergeldes.

Gleichzeitig wurde der Unterhaltsvorschuss erhöht. Das ist eine besondere Hilfe für Alleinerziehende, die für ihr Kind keinen oder nicht regelmäßig Unterhalt erhalten. Dieser errechnet sich aus den Beträgen der „Düsseldorfer

Tabelle“ nach Abzug des vollen Kindergeldbetrages.

Seit 2023 beträgt die Höhe des Unterhaltsvorschusses monatlich für Kinder

- unter 5 Jahren 187 Euro,
- zwischen 6 und 11 Jahren 252 Euro und
- zwischen 12 und 17 Jahren 338 Euro.



Kontakt und weitere Informationen:

Beistandschaft

Tel: 0 60 21 / 394 - 359

Beistandschaft@Lra-ab.bayern.de

Unterhaltsvorschuss

Tel: 0 60 21 / 394 - 557

UVG@Lra-ab.bayern.de



Fachkräfte gesucht

Erziehungsbeistandschaften und sozialpädagogische Familienhilfen

Für die Erbringung von ambulanten Hilfen zur Erziehung werden pädagogische Fachkräfte auf Honorarbasis gesucht. Folgende Voraussetzung gibt es hierfür:

- Sozialpädagogische Ausbildung oder eine vergleichbare pädagogische Qualifikation
- Interesse an der Unterstützung von Familien, Kindern und Jugendlichen als Erziehungsbeistand oder Sozialpädagogische Familienhilfe
- idealerweise Erfahrung in der Arbeit mit Familien
- wertschätzende Grundhaltung, soziale Kompetenz und Engagement
- professionelles Nähe-Distanz-Verhältnis als Grundlage der Arbeit
- Mobilität, da Einsatzorte im gesamten Landkreis möglich sind
- Flexibilität in der Planung von selbstorganisierten Einsatzzeiten

Bei weiteren Fragen oder Einzelheiten zu den Anforderungen, möglichen Arbeitsaufträgen und den gewährten Leistungen steht der Fachbereich Familienbegleitende Jugendhilfe zur Verfügung.

Weitere Informationen:

Familienbegleitende Jugendhilfe
Benjamin Roth
Tel: 0 60 21 / 394 - 582
Ambulantedienste@
Lra-ab.bayern.de

Kinder, Kinder ...

Der (Feld)Hase – was der Osterhase noch so kann

Es gibt circa 3.000.000 Feldhasen in Deutschland. Somit kommen 27 Menschen auf einen Osterhasen.

Name: Feldhase

Wissenschaftlicher Name: Lepus europaeus

Größe: 50 – 57 Zentimeter

Gewicht: 3 – 7 Kilogramm

Markenzeichen: lange Ohren, auch Löffel genannt (bis zu 13 Zentimeter)

Lebensdauer: bis 12 Jahre

Lebensraum: Europa, Amerika, Australien und Neuseeland

Ernährung: Gräser und Kräuter, Feldfrüchte, Triebe, Knospen und Blätter

Feinde: Wildschweine, Füchse, Dachse, Greifvögel, Rabenvögel und der Straßenverkehr

Feldhasen sind Säugetiere. Sie sind scheu, schnell und dank ihrer langen Ohren wirklich unverkennbar. Zudem haben sie als „Osterhase“ Karriere gemacht. Doch der Feldhase kann mehr als Ostereier bringen.

Er gehört zur Ordnung der Hasenartige, dort zur Familie der Hasen und zur Gattung der Echten Hasen. Genau wie die Kaninchen sind auch Feldhasen nicht mit den Nagetieren verwandt. Feldhasen haben ein langes Fell aus Wollhaaren und Deckhaaren. Das Fell an der Oberseite ist erdbraun und an der Bauchseite weiß, dies dient der Tarnung. Die Löffel sind meist schwarz umrandet. Der Schwanz, der Blume benannt wird, ist oben schwarz und unten weiß. Die Fellfarbe kann sich aber mit der Jahreszeit leicht verändern.

Hasen sind Vegetarier. Zu ihrer Nahrung zählen Gräser, Kräuter, Feldfrüchte und Triebe. Im Winter mummeln sie auch Rinde, Knospen und Zweige. Feldhasen lieben Landschaften wie lichte Wälder, Steppen, Dünen, Wiesen sowie Äcker und Felder, welche von Hecken, Wäldern oder Büschen begrenzt sind.

Die scheuen Tiere bekommt man selten zu Gesicht. Sie sind die meiste Zeit des Jahres in der Dämmerung und nachts aktiv. Nur zu Beginn der Paarungszeit kann man sie manchmal auch am Tag beobachten. Außerhalb der Paarungszeit sind Feldhasen richtige Einzelgänger. Den Tag verbringen sie in ihrer Sasse, einer flachen Mulde im Boden. Hier ruhen und schlafen sie oder verstecken sich vor Feinden.

Selbst den Winter verbringen sie in der Mulde und lassen sich sogar einschneien.

Wenn Gefahr droht, etwa durch einen Greifvogel oder Fuchs, kann ein Hase blitzschnell rennen. Bis zu 70 Kilometer pro Stunde wird er schnell. Dabei ist er sehr wendig und kann bis zu zwei Meter hoch springen.



Basteltipp – Hasengröße

Du brauchst:

- (alter) Blumentopf
- zwei Wackelaugen
- wasserfester Stift
- drei Pfeifenreiniger
- Schere
- Alleskleber oder Heißklebepistole
- kleine Pflanze oder Frühblüher

Klebe zunächst die Wackelaugen auf den Topf und zeichne mit dem Stift Wimpern und das Schnäuzchen auf. Forme anschließend aus zwei Pfeifenreinigern die Hasenohren und klebe diese an der Innenseite des Topfes fest.

Aus dem weiteren Pfeifenreiniger entstehen die Schnurrhaare. Hierzu muss der Draht in mindestens vier gleichgroße Teile geschnitten werden. Befestige die Schnurrhaare mit Klebstoff auf dem angezeichneten Schnäuzchen.

Wenn alles getrocknet ist, kann die Pflanze in den Topf gesetzt werden.

Wir freuen uns auf eure Hasen – teilt sie mit uns unter dem #basteltippbuntspecht.

Viel Spaß beim Nachbasteln und Verschenken.





MINTbayU

Neues Angebot für mathematisch-technisch-interessierte Kinder und Jugendliche

Mit dem Bildungsprojekt „MINTbayU“ können spannende Phänomene aus den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik (MINT) entdeckt werden. Regelmäßige Workshops, Laborbesuche und Angebote wie „MINTforGirls“, „MINTonFire“ oder „MINTforFuture“ gehen gezielt auf naturwissenschaftliche-technische Fragestellungen ein und helfen dabei, sich kreativ, selbstständig und kritisch mit Ansätzen zur Problemlösung auseinanderzusetzen.

Die Angebote sind kostenfrei und speziell für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren konzipiert. Sie finden an unterschiedlichen Veranstaltungsorten in der Region statt. Zudem werden auch Bibliotheken, technikaffine Vereine und Jugendfeuerwehren eingebunden.

Für Jugendliche ist es oft schwer, einen praktischen Zugang zu den MINT-Bereichen zu finden und eine Vorstellung davon zu bekommen, wie hier ein späterer Beruf oder ein Studium aussehen könnte. Unter dem Titel „MINT-

bayU“ arbeitet nun ein Verbundprojekt – bestehend aus der Regionalmanagement-Initiative Bayerischer Untermain, der Technischen Hochschule Aschaffenburg sowie dem Walter Reis Institut – daran, außerschulische MINT-Angebote für Jugendliche zu bündeln und zu erweitern sowie leichter zugänglich zu machen. Das Ziel ist es, MINT in all seinen Facetten erlebbar zu machen, Zukunftstechnologien vorzustellen sowie Berufs- und Studienfelder aufzuzeigen.

Während es heutzutage eine Vielzahl von Freizeitangeboten für Jugendliche gibt, sind außerschulische Angebote aus den MINT-Bereichen noch immer eine Seltenheit. Dabei spielen komplexe naturwissenschaftlich-technische Fragestellungen, wie beispielsweise der Klimawandel, die Energiewende, die Digitalisierung oder E-Mobilität, eine immer wichtigere Rolle im Leben junger Menschen. Das Bildungsprojekt „MINTbayU“ will sie befähigen, sich selbstständig und kritisch mit naturwissenschaftlich-technischen Themen zu befassen.

Alle Angebote, Termine und Themen sind unter www.mintbayu.de zu finden.

„MINTbayU“ wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung als eines von 53 bundesweiten Projekten gefördert.



**Kontakt und
weitere Informationen:**

**Regionalmanagement-Initiative
Bayerischer Untermain**

Claudia Funiati
Tel: 0 60 22 / 26 11 20
info@mintbayu.de

MINT im Landkreis entdecken

Als Bildungsregion setzt sich der Landkreis für die Nachwuchsförderung im Bereich Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften sowie Technik (MINT) ein.

Natur und Technik begegnet man in vielen alltäglichen Dingen und Phänomenen. Es ist spannend und wichtig, diese auch wissenschaftlich zu betrachten, um innovative Ideen für die Zukunft entwickeln zu können. Die MINT-Disziplinen stehen dabei häufig im Vordergrund.

Die im Rahmen der Bildungsregion erstellte Broschüre für Familien, kleine Forscherinnen und Forscher, bis hin zu jungen Erwachsenen wirft einen Blick auf Angebote in Bildungsinstitutionen im Landkreis, wie beispielsweise Kindertagesstätten und Schulen.

Auch im außerschulischen Bereich gibt es eine Menge zu entdecken. Die Region bietet eine Vielzahl an spannenden

Freizeitmöglichkeiten im MINT-Bereich. In der Broschüre ist für alle Altersgruppen etwas dabei.

So können Lerninhalte für alle spielerisch erkundet und gefördert werden.



Wichtig ist dabei vor allem der Lernspaß, der durch die Vielzahl an MINT-Angeboten im Landkreis auf keinen Fall zu kurz kommt. Auch Buchempfehlungen, Experimente oder Podcasts gibt es zu entdecken.

Die digitale Broschüre ist unter folgendem QR-Code zu finden:



Broschüre und weitere Informationen:

Bildungsregion

Sina Fenderl

Tel: 0 60 21 / 394 - 264

Bildungsregion@Lra-ab.bayern.de

www.bildungsregion-ab.de

Zentren stärken

Neue Strategien für die Stärkung der Ortskerne entwickeln

Im Oktober startete das von der Bayerischen Landesregierung geförderte Projekt „Zentren stärken“. Ziel ist es, neue Vernetzungs- und Kooperationsmöglichkeiten für die Beteiligten der Zentren anzubieten. So sollen Synergien in der Region Bayerischer Untermain gebündelt und die Zentren zukunftsfähig gestaltet werden.

Nicht nur der Einzelhandel kämpft mit den Folgen der Pandemie und den wirtschaftlichen Entwicklungen, auch das Handwerk – wie zum Beispiel Bäckereien, Metzgereien oder Friseursalons

– spürt die Auswirkungen. Zahlreiche Branchen sind von Nachwuchs- und Fachkräftemangel betroffen. Das stellt insbesondere die Zentren kleinerer Kommunen vor ernste Herausforderungen.

Um die wichtigsten Probleme zu definieren und dazu Angebote zu erstellen, führte die Initiative Bayerischer Untermain im Februar 2023 eine Online-Umfrage durch. Die Ergebnisse fließen nun in den Aufbau der Netzwerkplattform „Zentren stärken“ ein. Dialogforen, Vernetzungsmöglichkeiten und aktuelle Informationen sollen die Beteiligten vor Ort unterstützen, die eigenen Unternehmen und damit die Zentren am Bayerischen Untermain für die Zukunft zu stärken.

Bei Interesse an einer kostenlosen Mitgliedschaft im „ZentrenBUendnis“ steht die Regionalmanagement-Initiative für weitere Informationen zur Verfügung.



Kontakt und weitere Informationen:

Regionalmanagement-Initiative Bayerischer Untermain

Claudia Oertl

Tel: 0 60 22 / 26 11 19

oertl@bayerischer-untermain.de

www.bayerischer-untermain.de/zentren-staerken

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Erstes Austauschtreffen Radverkehr

Im Februar fand auf Einladung von Landrat Dr. Legler erstmals ein Austauschtreffen mit den Gemeinden zum Thema „Radverkehr“ statt. Ziel ist es, sich regelmäßig in diesen Treffen über aktuelle Themen auszutauschen und ein Netzwerk zu bilden. Landrat Dr. Legler intensiviert mit der Etablierung der Austauschtreffen das bereits umfangreiche Engagement des Landkreises für den Ausbau der Attraktivität des Radverkehrs um einen weiteren Aspekt.

Im Rahmen der Sitzung hielt Prof. Dr. Jürgen Follmann von der Technischen Hochschule Darmstadt den Vortrag „Mobilität neu denken – sichere Infrastruktur für Rad- und Fußverkehr“ und Stephany Schröder und Marco Ladenthin informierten über die „Bike+Ride-Offensive“ der Deutschen Bahn. Dabei konnten sich die Kommunen über die verschiedenen Fahrradabstell- und die Fördermöglichkeiten informieren. Anschließend informierte Andreas Höfler, der Leiter des Fachbereichs Verkehrswesen im Landratsamt, zum Thema Radverkehrsschau.



Der Landkreis ist seit November 2021 Mitglied in der AGFK – der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundlicher Kommunen in Bayern.

Denk mal – Rad mal

Erlebnistradtouren für Jung und Alt im Landkreis Aschaffenburg

Insgesamt gibt es drei Rundwege mit vielfältigen Geschichten, Ratespielen und Informationen zu Sehenswürdigkeiten. Mit der neuen App „Denk mal – Rad mal im LKR AB“ kann man die Regionen im Kahlgrund, im Spessart sowie entlang des Mains auf unterhaltsame Art neu entdecken.

Erlebt werden können

- über 35 Hörstationen mit Geschichten und Sagen aus dem gesamten Landkreis,
- vielfältige Ratespiele zu landkreisspezifischen Themen,
- ansprechende 360-Grad-Aufnahmen und Fotos zahlreicher Motive aus der Region,
- Informationstexte und -videos sowie
- weitere spielerische Elemente und erweiterte Realität mit Anwendung der „Augmented Reality“-Technik.

Erlebnistradtouren:

- Auf und AB im Spessart (etwa 25 Kilometer)
- KahlgRunde (etwa 60 Kilometer)
- Main-Wein Runde (etwa 51 Kilometer)

Hier kann man sich die kostenlose App direkt herunterladen:
(Verfügbar für Android und iOS)



Weitere Informationen und die Web-App gibt es unter www.denkmal-radmal-ab.de.





Der Radl-Bus Spessart startet in die zweite Saison

Immer mehr Menschen entdecken das Fahrradfahren oder das Wandern als Freizeitbeschäftigung und möchten dabei die Natur genießen. Der Radl-Bus Spessart bietet hier eine tolle Möglichkeit, um mit oder ohne Fahrrad bequem viele der schönen Ausflugsziele im Landkreis zu erreichen.

Von 1. Mai bis 3. Oktober 2023 fährt der Bus, der mit einem Anhänger für bis zu 16 Fahrräder ausgestattet ist, an Samstagen sowie an Sonn- und Feiertagen wieder durch den Landkreis. Für die Busfahrt ist das Lösen eines Fahrscheins erforderlich. Die Fahrräder werden kostenlos befördert. Mit dem „Auf-Achse-Ticket“ kann das Fahrangebot den ganzen Tag günstig genutzt werden.

Aufgrund von Baustellen auf der ursprünglichen Route musste in dieser Saison eine Alternativroute geplant werden. Der Radl-Bus Spessart fährt in diesem Jahr wie gewohnt über Schöllkrippen, Blankenbach, Eichenberg, Rottenberg, Sailauf, Hösbach und den Engländer. Neu angefahren werden Wiesen, die Kahlquellen und Laudenschbach.

Weitere Informationen zum Radl-Bus Spessart sind unter www.radlbus-ab.de zu finden.

Der Landkreis Aschaffenburg wandert

14. Mai 2023

Gemeinsame Wanderungen mit dem
Gau Kahlgrund und dem Spessartbund
anlässlich des Tag des Wanderns

Start und Ziel

Wanderheim in Sailauf
Am Bischling 51

Muttertagsbrunch ab 9 Uhr
nur mit Voranmeldung



Weitere Informationen



In Kooperation mit dem Spessartbund

Im Spessart sind die Räuber los

Neuer Wanderweg für die ganze Familie

Der Spessart ist berühmt-berüchtigt für seine Räuber. Seit Oktober 2021 gibt es in Mespelbrunn einen Rundwanderweg für Familien, der sich spielerisch mit dem Thema „Räuber“ auseinandersetzt. Startpunkt der gut acht Kilometer langen Route ist das Wanderheim. Dort befindet sich eine Übersichtskarte der Räubertour. An insgesamt sieben Hörstationen wird die berühmte Film-Version der Geschichte „Das Wirtshaus im Spessart“ von dem Räuberhauptmann Günther Köstler erzählt.

Zwei Infotafeln vermitteln einen Eindruck vom Leben der „echten“ Räuber und der Bewohnerinnen und Bewohner des Spessarts in früheren Zeiten. Für die jungen Wanderbegeisterten dieser mittelschweren Tour, die nach einer kleinen Steigung in den Wald führt, gibt es entlang der Strecke noch so einiges zu entdecken. Es gibt beispielsweise Mitmachstationen, Rätsel, ein Räubermemory, Spielplätze und vieles mehr – immer unter Beobachtung der Räuber. Der Rückweg verläuft in Mespelbrunn entlang des Bächleins „Elsava“ zurück zum Ausgangspunkt.

Ermöglicht wurde der Rundwanderweg mit Mitteln des Regionalbudgets des Amts für Ländliche Entwicklung. Initiiert wurde dieser vom Touristikverband Räuberland in Kooperation mit der Gemeinde Mespelbrunn, auf deren Gemarkung der Weg verläuft.



Kontakt und weitere Informationen:

Touristikverband e.V. Räuberland – Tourist-Information

Hauptstraße 16 | 63872 Heimbuchenthal

Tel: 0 60 92 / 15 15

info@raeuberland.com

www.raeuberland.com

BR-Wanderwochen im Spessart

Räuberland Gastgeber des Wanderevents

Das Wanderkultevent des Bayerischen Rundfunks (BR) findet dieses Jahr im Spessart statt. Die Region Räuberland rund um Heimbuchenthal und Mespelbrunn wird in der Woche nach Pfingsten zum Gastgeber der BR-Wanderwoche.

Das Räuberland ist eine von nur zwei zertifizierten „Qualitätsregionen Wanderbares Deutschland“ in ganz Bayern und spielt damit in der Königsklasse der deutschen Wanderregionen mit.

Extratouren und Wandertag

Vom 30. Mai bis 2. Juni steht im Spessart damit alles im Zeichen des Wanderns. Am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag finden drei BR-Extratouren statt. Start ist in Rothenbuch, Damm bach und Mespelbrunn. Dort ist der BR mit ausgebildeten Wanderführerinnen und -führern sowie nur mit kleinen Gruppen unterwegs. Um einen der 30 exklusiven Plätze zu ergattern, ist eine Anmeldung erforderlich. Am Freitag, den 2. Juni findet schließlich der große BR-Wandertag 2023 in Heimbuchenthal statt. Hier sind alle Wanderbegeisterte herzlich zu einer großen gemeinsamen Wanderung durch das Räuberland eingeladen.

Räuberland als Qualitätswanderregion bestätigt

Während der Reisesmesse CMT im Januar in Stuttgart wurde das Räuberland vom Deutschen Wanderverband für weitere drei Jahre als „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet.

Der Deutsche Wanderverband bestätigt somit, dass es im Spessart gelungen ist, die Wanderqualität in der Region für Gäste wie auch Einheimische auf höchstem Niveau zu erhalten.

Das Qualitätssiegel verspricht den Besucherinnen und Besuchern eine Vielfalt an Wanderangeboten, die min-

destens fünf Tage für Abwechslung sorgen. Das Zertifikat stellt zudem besondere Erfordernisse an die Beschaffenheit des Wegenetzes. Entsprechend der Kriterien muss weiterhin ein breites Angebot an Unterkünften bereitgehalten werden. Auch werden Anforderungen hinsichtlich der Anbindung gastronomischer Einrichtungen, der Homepage-Gestaltung sowie an den Rettungsdienst gestellt.

Weitere Informationen gibt es unter www.br.de/wandertag sowie www.raeuberland.com.



Kontakt und weitere Informationen:

Tourismusverband Spessart-Mainland
Tel: 0 60 22 / 26 10 20
info@spessart-mainland.de
www.spessart-mainland.de

Tourist-Information Heimbuchenthal
Tel: 0 60 92 / 15 15



Neuer Genusskalender

Der Tourismusverband Spessart-Mainland hat den „Genusskalender 2023“ mit Genuss-Terminen herausgegeben. Dieser listet 60 kulinarische Veranstaltungen im gesamten Spessart auf. Dazu zählen Weinfeste, Brauereifeste oder auch die immer beliebteren Streetfood-Festivals.

Höhepunkte des kulinarischen Jahres sind unter anderem die Wild- und Weinwochen im Herbst, die zahlreichen Wein- und Winzerfeste oder der Tag der offenen Edelbrennereien „Der Kahlgrund brennt“ Ende Oktober.

Die Broschüre ist kostenlos beim Tourismusverband Spessart-Mainland erhältlich.





**Landkreis
Aschaffenburg**

Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

**Preisgeld im
Gesamtwert von
5.000 €**

Vorgarten- Wettbewerb

1. April bis 31. August 2023

Teilnahme-Kategorien:

- Schottergarten-Entsiegelung
- Vorgarten als Naturgarten
- Balkon-, Dach- oder Fassadenbegrünung
- NEU: Kleine Gärtnerinnen und Gärtner

Machen Sie mit und gestalten Sie die Flächen
ökologisch wertvoll, insektenfreundlich und naturnah!

Infos und Anmeldung unter:

www.regionale-identitaet-ab.de | **Vorgarten-Wettbewerb**



Koordination

Landratsamt Aschaffenburg

Mathias Barrett | Tel: 0 60 21 / 394-483

Denise Dichtl | Tel: 0 60 21 / 394-310

E-Mail: abindienatur@Lra-ab.bayern.de



Ambulante Hilfe bei Gewalt

Fachberatungsstelle und Notruf für Frauen

Bei Partnerschaftsgewalt, psychischer Gewalt, Kontrolle, Bedrohung, Stalking, digitaler Gewalt, sexualisierter Gewalt oder Belästigung und in Krisensituationen können sich Frauen aus der Region an SEFRA wenden.



Das Erleben von Gewalt hat erhebliche Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit der Frauen und ihrer Kinder. Die Mehrzahl der Betroffenen wünscht sich die Beendigung der Gewalt und möchte das soziale Umfeld – Arbeit, Schule und Freundeskreis – möglichst erhalten. Es ist Aufgabe der Beratungsstelle, die Betroffenen umfassend zu begleiten.

Dies geschieht durch individuelle Beratungen und ausführliche Informationen. Die Hilfesuchenden erhalten Unterstützung in akuten Situationen, bei ihrem weiteren Vorgehen, zur Stabilisierung und bei der Verarbeitung der Gewalterfahrungen.

Ambulante Beratung mit frühzeitiger Hilfe ist wichtig, um die Gewaltspirale zu unterbrechen, die Frauen in ihren Ressourcen zu stärken und gemeinsam

mit ihnen Lösungen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und auf Wunsch anonym. Sie finden persönlich, telefonisch und auch online statt. Bei Bedarf kann direkt eine Telefondolmetschung für 18 Sprachen zugeschaltet werden. Notfallberatungen sind kurzfristig möglich.

Die Beratungsstelle ist auch Anlaufstelle für besorgte Menschen aus dem Umfeld betroffener Frauen und Multiplikatoren.

Der Verein besteht seit 38 Jahren und wird unter anderem durch die Landkreise Aschaffenburg und Miltenberg und die Stadt Aschaffenburg gefördert.

Online-Beratung

Seit 2019 bietet SEFRA eine datensichere Online-Beratung an.



Prävention

Regelmäßig finden Selbstbehauptungskurse für Frauen, Mädchen und

Jungen statt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen ihre Verhaltensmöglichkeiten in grenzüberschreitenden Situationen zu erweitern und erfahren eine Stärkung in ihrem Selbstvertrauen. Freiwilligkeit und Freude stehen bei den Kursen im Vordergrund.

SEFRA bietet Präventionsprojekte an Schulen mit Vorträgen und Workshops zu Gewalt in Teenagerbeziehungen, Partnerschaftsgewalt und sexualisierter Gewalt an. Die Jugendlichen werden sensibilisiert und befähigt, Beziehungsgewalt und Dynamiken zu erkennen, sich zu schützen und gewaltfreie Handlungsmöglichkeiten zu erlernen.

Zum präventiven Angebot gehören auch Vorträge und Veranstaltungen für Multiplikatoren, Fachkräfte und Interessierte.

Psychosoziale Prozessbegleitung

Dies ist eine Form der Begleitung für Betroffene von schweren Straftaten bei Häuslicher Gewalt und Vergewaltigung während des gesamten Ermittlungs- und Strafverfahrens, zum Beispiel bei der Vernehmung oder der Aussage bei Gericht. Ziel ist die Verringerung der individuellen Belastung.

Therapeutisch angeleitete Gruppen

Diese Gruppen für Frauen ergänzen das Angebot von SEFRA.



Kontakt und weitere Informationen:

SEFRA e.V.

Tel: 0 60 21 / 2 47 28

www.sefraev.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di. und Fr.: 9 – 17 Uhr

Do.: 9 – 18 Uhr

Mi.: nach Vereinbarung



Umweltbildung an Kindergärten und Schulen

Je früher Kindern die Wertschätzung für Natur und Umwelt vermittelt wird, desto nachhaltiger wird ihr Umweltbewusstsein gefördert. Um das zu erreichen, bietet das Landratsamt den Kindergärten und Grundschulen im Landkreis kostenfrei altersgerechte pädagogische Unterrichtsstunden zur Umwelterziehung an.

Im Jahr 2022 konnte in 17 Schulen Umweltbildung mit verschiedenen Themenschwerpunkten angeboten werden. Dabei kamen 280 Unterrichtseinheiten mit je 45 Minuten zusammen. Im Umweltunterricht wurden insgesamt 2.081 Schulkinder betreut. Die drei beliebtesten Themen im Bereich „Abfallwirtschaft und Ressourcenschutz“ waren „Kleidung“, „Upcycling“ sowie „Wertstoff oder Abfall“. Im Bereich „Umwelt, Klima, Energie“ waren besonders die Module „Wald“, „Klimafrühstück“ und „Wasser“ beliebt.

Darüber hinaus wurde im Jahr 2022 das Umweltbildungsangebot von 33 Kindergärten im Landkreis nachgefragt. Insgesamt wurden 210 Unterrichtseinheiten mit je 45 Minuten durchgeführt. 1.585 Kinder konnten sich über den Umweltunterricht freuen. Aus dem Bereich „Abfallwirtschaft und Ressourcenschutz“ wurden die Themen „Alltagsgegenstand Papier“ und „Was passiert mit unserem Müll?“ am häufigsten angefragt. Im Bereich „Umwelt, Klima, Energie“ waren die Top-Themen „Wetter und Klima“, „Biologische Vielfalt“ und „Energiedetektive“.

Schulen und Kindergärten, die Interesse am Umweltbildungsangebot haben, können dieses per Anmeldeformular online buchen.

Die Inhalte der einzelnen Module können unter Berücksichtigung der speziellen Erfordernisse der Einrichtungen und individuell auf die Wünsche der Lehrkräfte und Erzieherinnen und Erzieher abgestimmt werden. Die Unterrichtseinheiten sind auch als Projekttag sowie als Exkursionen oder Wandertage buchbar.



Kontakt und weitere Informationen:

Klimaschutzmanagement
Tel: 0 60 21 / 394 - 313
Klimaschutz@Lra-ab.bayern.de

Der richtige Entsorgungsweg für Batterien und Akkus

Batterien, Knopfzellen, Monozellen oder Akkumulatoren enthalten häufig umweltschädliche Schwermetalle. Außerdem besteht bei Beschädigungen und unsachgemäßer Behandlung lithiumhaltiger Batterien Brandgefahr. Zudem enthalten sie wichtige Wertstoffe, die zurückgewonnen werden können. Auch deshalb gehören sie nicht in die Restmülltonne.

Alte Batterien und Akkus sind getrennt von anderen Abfällen zu entsorgen.

Direkte Rückgabe bei der Verkaufsstelle oder der Herstellungsfirma:

Gemäß der Batterieverordnung sind diese verpflichtet, Batterien und Akkus kostenfrei zurückzunehmen.

Entsorgung am Kreisrecyclinghof:

Batterien und Akkus aller Art werden kostenfrei am Kreisrecyclinghof in Aschaffenburg angenommen. Ausnahmen sind Batterien für industrielle, gewerbliche oder landwirtschaftliche Zwecke sowie Batterien aus Elektrofahrzeugen jeder Art.

Abgabe bei der mobilen Schadstoffsammlung:

Der Landkreis führt in jeder Gemeinde zweimal im Jahr eine mobile Problemafall-sammlung durch, bei der ebenfalls unter anderem alte Haushaltsbatterien kostenfrei abgegeben werden können. Die Termine der Sammlungen sind im Abfallkalender zu finden.

Sonderfälle:

- Batterien und Akkus, die in Elektroklein-geräten (bis Kantenlänge 50 Zentimeter) fest verbaut sind, werden auf dem Kreisrecyclinghof und den gemeindlichen Recyclinghöfen gesammelt.
- Elektrofahrzeuge wie E-Bikes, Pedelecs, E-Scooter und ähnliche sowie ihre Akkus sind bei der Verkaufsstelle oder der Herstellungsfirma zurückzugeben.



Aktion Sauberer Landkreis

Nachdem die Aktion Sauberer Landkreis in den letzten Jahren pandemiebedingt nur eingeschränkt durchgeführt werden konnte, wurde der bereits seit Jahrzehnten im Landkreis etablierten „Frühjahrsputz in der Natur“ in diesem Jahr wieder uneingeschränkt durchgeführt.

Dazu hatte Landrat Dr. Legler die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister gebeten, die Aktion zu unterstützen. Die Gemeinden haben wieder örtliche „Einsatzleitungen“ benannt, die sich um die Organisation vor Ort kümmern. Mit deren Hilfe fanden sich zahlreiche Freiwillige zur Teilnahme an der diesjährigen Aktion.

„Mit unserem schon traditionellen Frühjahrsputz unserer Natur, an dem sich erfreulicherweise immer wieder sehr viele Mitbürgerinnen und Mitbürger beteiligen, wollen wir erneut nicht nur für eine saubere Umgebung sorgen, sondern insbesondere das Bewusstsein für den Schutz unserer

Natur und Umwelt stärken und für den sorgsamsten Umgang mit ihr werben. Allen an der Aktion Beteiligten, und hier vor allem auch allen Kindern und Jugendlichen, gilt mein herzlichster und auch ganz persönlicher Dank für ihr vorbildliches Engagement. Auch auf diese Weise halten wir

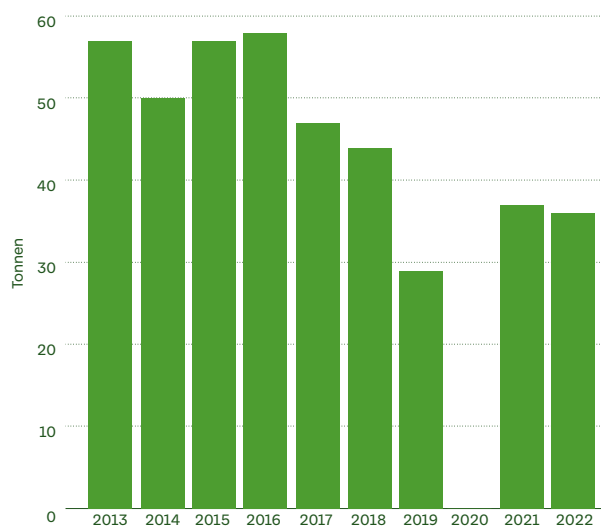
im Landkreis zusammen und setzen ein starkes Zeichen des Miteinanders“, so Landrat Dr. Legler.

Die Helferinnen und Helfer der Aktion Sauberer Landkreis haben eine wichtige Vorbildfunktion und sollen auch andere zur Mitarbeit anregen.

Gesammelt wurde getrennt nach Abfall und wiederverwertbaren Stoffen. Die Wert-

stoffe, vor allem Altmetall, wurden der Wiederverwertung zugeführt.

Noch sind nicht alle Anlieferungen der diesjährigen Aktion ausgewertet. Die Grafik zeigt die Sammelmengen der letzten 10 Jahre.



Im Jahr 2020 wurde pandemiebedingt keine Sammlung durchgeführt.

Weitere Informationen

Abfallwirtschaft im Landkreis Aschaffenburg
www.abfallwirtschaft-ab.de

Beratung:
zu allen Fragen der Abfallvermeidung und -entsorgung
Tel: 0 60 21 / 394 -407, -394

Änderungsdienst Müllgebührenstelle:
Tel: 0 60 21 / 394 -396
E-Mail: Abfallwirtschaft@Lra-ab.bayern.de

Bestellungen und Änderungen, die Mülltonnen und Müllgebühren betreffen, müssen der Müllgebührenstelle schriftlich mitgeteilt werden.

Auch online unter www.buergerservice.Lra-ab.de

Zuschuss für Komposter:
Tel: 0 60 21 / 394 -410, -407

Reparatur- und Verleihführer:
www.reparaturfuehrer-aschaffenburg.de

Zuschuss für Mehrwegwindeln und bei Inkontinenz:
Tel: 0 60 21 / 394 -410, -407

Börse für historische Baustoffe:
www.baustoffboerse-ab.de

Verschenkboerse:
www.verschenkboerse-ab.de

Abfallkalender:
Tel: 0 60 21 / 394 -407
www.abfallkalender-ab.de

Terminereinerungen über die „My Müll“ App:



Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit

Offen über Einsamkeit zu sprechen, fällt vielen Menschen schwer. Dabei gibt es keinen Grund, sich dafür zu schämen, sich einsam zu fühlen.

Rund 29 Prozent der Menschen ab 66 Jahren fühlen zumindest manchmal starke Einsamkeit, bei den 18- bis 25-Jährigen sind es fast 32 Prozent. Einsamkeit kann über die gesamte Lebensspanne auftreten. Schwierig wird es aber, wenn das Gefühl des Verlassenseins länger anhält. Für die körperliche und seelische Gesundheit braucht der Mensch soziale Interaktion, Ansprache und Austausch. Soziale Interaktion zu erleben ist für die Gesundheit genauso entscheidend wie die Unversehrtheit von Körper und Psyche.

Die Pandemie hat das Sozialleben vieler Menschen in Deutschland völlig durcheinandergebracht. Studien zufolge ist zwischen 2017 und 2020 ein Anstieg der von Einsamkeit betroffenen Personen auf das 1,5-Fache zu beobachten.

Das bedeutet Einsamkeit

Auch wenn man von vielen Freundschaften und Familienmitgliedern umgeben ist, kann man sich trotzdem einsam fühlen. Zahlreiche Menschen fühlen sich trotz oder gerade mitten unter Menschen und sozialen Kontakten einsam. Einsamkeit ist keine Folge des Alleinseins. Dieses subjektive Gefühl entsteht in der Regel, wenn die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Bedürfnissen entsprechen.



Kontakt und weitere Informationen:

Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus}
Monika Gabel
Tel: 0 60 21 / 394 - 275
GesundheitsregionPlus@Lra-ab.bayern.de

Einsamkeit macht krank

Einsamkeit macht traurig und bedeutet Stress für den Körper. Sie führt zur Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin, zu Veränderungen des Blutdrucks und Schlafstörungen. Wer sich langfristig einsam fühlt, ist unter anderem anfälliger für psychische Krankheiten, Depressionen, Schlaganfälle sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mögliche Gründe für Einsamkeit

Neue Situationen aufgrund von Lebensveränderungen: Einsam fühlt man sich oft dann, wenn im Leben eine große Veränderung passiert. Das kann ein Umzug, ein Jobwechsel oder der Verlust einer uns nahestehenden Person durch beispielsweise Trennung oder Tod sein.

Die Inaktivitätsfalle: Gesundheitliche Einschränkungen, vor allem chronische Erkrankungen, Krebs, Depressionen und psychische Krankheiten können Betroffene vereinsamen lassen. Wer traurig ist, wird eher nicht in der Stimmung sein, andere Menschen zu treffen und bleibt lieber isoliert.

Sich anders fühlen: Der subjektive Gedanke, stark anders zu sein als andere im sozialen Kreis, kann zu Gefühlen der Distanziertheit beitragen.

Weitere Risikofaktoren: Beispielsweise das Alter, Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, Migrationshintergrund oder Partnerlosigkeit.

Das hilft gegen Einsamkeit



In Kontakt bleiben und zum Telefon greifen oder einen Brief schreiben.

Sich selbst schätzen lernen, etwas Gutes tun und sich eine Freude machen, indem man sich zum Beispiel selbst beschenkt. Mit jeder netten Geste zu sich selbst, lernt man, dass man gut genug ist.



Jemanden finden, mit dem man offen und ehrlich über Gefühle sprechen kann.

Sich unter Leute mischen und beispielsweise einem Verein beitreten oder sich ehrenamtlich engagieren.



Andere unterstützen und Leute im eigenen Umfeld fragen, wie es ihnen geht.



Tagesstruktur und Rituale schaffen – so bleibt man aktiv.



Etwas Neues ausprobieren, wie zum Beispiel ein neues Hobby oder ein Besuch im

Gemeindezentrum.

Nach draußen gehen, sich bewegen oder sich mit einem Buch in ein Café setzen, steigert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.



Neues vom ÖPNV

Das Deutschlandticket kommt

Die Nachfolge des „9-Euro-Tickets“ steht nun fest. Das Deutschlandticket (D-Ticket) soll die Attraktivität des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) deutlich erhöhen. Es wird ab 1. Mai 2023 bundesweit in allen Bussen und Nahverkehrszügen gelten. Für die Kundinnen und Kunden des ÖPNV bringt das Angebot neben der Vereinfachung des Tarifs auch meist deutliche Einsparungen. Es soll grundsätzlich digital erhältlich sein. Dies bedeutet, dass das D-Ticket überwiegend über eine Smartphone-App oder auf einer Chipkarte vertrieben wird.

Wichtige Information für Abonnements im Gebiet der VAB/AMINA:

Das bestehende Abo muss nicht gekündigt werden. Die VAB kümmert

sich darum, dass der Umstieg auf das neue Deutschlandticket so einfach wie möglich ist. Zum Verkaufsstart am 3. April 2023 wird es eine VAB-App geben, in welcher bequem das D-Ticket bestellt werden kann. Über das weitere Vorgehen wird zeitnah informiert.

Vergünstigtes Jobticket

Außerdem wird es ein Angebot für ein deutschlandweit gültiges Job-Ticket geben. Die genaue Ausgestaltung des „D-Job-Tickets“ wird noch erarbeitet. Bestehende Kundinnen und Kunden von Firmen-Abos und Job-Tickets brauchen erst einmal nichts weiter zu unternehmen. Sobald die genauen Details feststehen, werden VAB und AMINA kommunizieren, wie es mit den

Firmen-Abos und Job-Tickets weitergeht.

Gelegenheitsfahrten mit dem AufAchse-Ticket

Das bisherige VAB-Ticketangebot steht weiterhin zur Verfügung. Insbesondere das AufAchse-Ticket für fünf Euro bietet beispielsweise eine günstige Möglichkeit für Tagesausflüge am Bayerischen Untermain.

AMINA

Aschaffenburg Miltenberg Nahverkehrs-GmbH

Landratsamt digital

Vierter Formular Erfahrungsaustausch Unterfranken

Im Landratsamt Aschaffenburg fand bereits der vierte Formular Erfahrungsaustausch Unterfranken statt. Die regelmäßigen Treffen dienen dem Austausch von Informationen, Konzepten und selbstentwickelten Online-Formularen. Sowohl die interne Verwaltungsdigitalisierung als auch das Onlinezugangsgesetz werden unter anderem

durch Online-Formulare umgesetzt. Am Austausch nehmen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den unterfränkischen Landratsämtern und kreisfreien Städten sowie die Entwicklungsleitung des Softwareherstellers teil. So können auf direktem Wege Neuigkeiten aus der Produktentwicklung und Kundenwünsche übermittelt werden. Seit der Gründung im Jahr 2021 war dies das erste Treffen in Präsenz.

AGIL – Das analoge Gesundheitsamt wird digital ad acta gelegt

Der Landkreis hat ein Fördermittelprojekt gemeinsam mit dem Gesundheitsamt aufgesetzt, wonach ein großer Schritt in der Digitalisierungsstrategie gelingen soll. Medienbruchfreie und volldigitalisierte Kommunikationswege stehen dabei auf der Agenda. Der Fokus liegt insbesondere auf dem Infektionsschutz. Prozesse werden analysiert, optimiert und anschließend digital umgewandelt. Für die Bürgerinnen und Bürger sollen nutzerfreundliche Online-Verfahren entwickelt und angeboten werden. Finanziert wird das Projekt aus Bundesmitteln des „ÖGD-Paktes“ zur Steigerung des digitalen Reifegrades des Öffentlichen Gesundheitswesens. Das Projekt wird durch zwei Digitalisierungsmanager im Öffentlichen Gesundheitswesen begleitet und umgesetzt.



Der Kreistag und seine Ausschüsse

Vielfältige Themen und Beschlüsse auf den Weg gebracht

Im Kreistag des Landkreises Aschaffenburg sowie in seinen Ausschüssen und Gremien wurde eine Vielzahl von Beschlüssen gefasst. Die folgende Auswahl zeigt die Vielfalt der dort seit Dezember 2022 behandelten Themen:

Änderungen im Kreistag

Der Kreistag hat Michael Baumann (SPD) zu einem weiteren Stellvertreter des Landrats bestellt. Zuvor hatte sich Friedrich Fleckenstein auf eigenen Wunsch von dieser Funktion entbinden lassen. Michael Baumann ist seit 2014 Mitglied im Kreistag und seit 2012 Bürgermeister von Hösbach. Außerdem wurde Andreas Lieb (Bündnis90/Die Grünen) aus Großostheim im Kreistag vereidigt. Er ist als Nachrücker neues Kreistagsmitglied, da zuvor Nicole Merlau ihr Amt niedergelegt hat.



Landkreis ist Öko-Modellregion

In der diesjährigen Wettbewerbsrunde des Landwirtschaftsministeriums hat eine Jury aus Fachleuten den Landkreis Aschaffenburg sowie acht weitere Kommunen als Modellregionen ausgewählt. Insgesamt gibt es nun bayernweit 35 Öko-Modellregionen. Diese sind Bestandteil des Landesprogramms „BioRegio 2030“, mit dem die Staatsregierung das Ziel von 30 Prozent Ökolandbau bis zum Jahr 2030 verfolgt. Hierbei fördert das Landwirtschaftsministerium Projekte und Förderstellen.

Stromaggregate an Feuerwehr übergeben

Der Landkreis hat zehn Notstromaggregate an die Feuerwehr übergeben. Bereits im Juli 2022 wurden diese zur dezentralen Versorgung von Gebäuden bestellt, um für mögliche Stromausfälle und Katastrophenfälle noch besser vorbereitet und gerüstet zu sein. Zusätzlich ausgestattet sind die

Rollwagen der Aggregate mit Kabeltrommeln, Ersatzkanistern, LED-Strahlern sowie einem Ladegerät für die Starterbatterie. Weiterhin wurden mehrere mobile Tankstellen und Rollwagen mit Kanistern für Treibstoff gekauft. Hierzu wurden insgesamt rund 200.000 Euro durch den Landkreis investiert.

Müllgebühren weiter auf niedrigem Niveau

Der Kalkulationszeitraum der Müllgebühren endete zum 31. Dezember 2022, sodass für den Zeitraum ab 1. Januar 2023 eine Neukalkulation erforderlich wurde. Diese sieht eine Beibehaltung sämtlicher Müllgebühren mit Ausnahme der Anliefergebühren für gewerbliche Abfälle, asbesthaltige Abfälle und künstliche Mineralfasern vor. Positive Entwicklungen haben sich insbesondere bei den Wertstofflösen ergeben. Dadurch können die Müllgebühren weiterhin auf einem niedrigen Niveau gehalten werden.

v.l.n.r.: Michael Baumann, Landrat Dr. Alexander Legler und Friedrich Fleckenstein

Rote Bank aufgestellt

Zeichen gegen häusliche und sexualisierte Gewalt

Landrat Dr. Legler hat am Bibliothekszentrum Hösbach eine Rote Bank ihrer Bestimmung übergeben. Sie ist ein Zeichen gegen häusliche und sexualisierte Gewalt und soll für das Thema ein Bewusstsein schaffen und sensibilisieren. Daneben hilft sie, auf die Beratungs- und Hilfsangebote hinzuweisen und soll Betroffene ermutigen, sich dorthin zu wenden. Im Anschluss fand ein Workshop über häusliche Gewalt für Schülerinnen und Schüler statt. Dabei ging es insbesondere um Gewalt in Teenagerbeziehungen und unterschiedliche Gewaltformen.

Weitere Informationen sind unter www.rote-bank-ab.de zu finden.

